

5. 高年齢の労働者が健康で働き続けるための体力年齢測定

企業の基本情報

業種	建設業
平均年齢	48.0歳
労働者数	約1,700人
事業場内の 推進スタッフ	<ul style="list-style-type: none"> 産業医 1人 保健師 2人 衛生管理者（各事業場）



活用している 事業場外資源	<ul style="list-style-type: none"> 県設置の健康関連施設（健康診断などの実施・評価） 市役所、保健所（教育資料の提供） 産業保健総合支援センター（産業保健スタッフ向けの研修受講など） スポーツクラブ（法人会員）
------------------	--

取組のポイント

取組前の状態

- 労働者の約3割は60歳以上、毎年約100人が雇用年齢上限（68歳）により退職
- 採用が年々難しくなり、採用コストが増加

活動内容

- 継続雇用制度の上限年齢の引き上げ（68歳→74歳）に伴い**67歳以上の労働者**に対し**毎年1回体力年齢測定**を実施
- 測定結果を踏まえた個別指導と健康講習・職場への個別フォローで改善促進

取組後の状態

- **対象者の体力が年々向上（体力年齢の低下）**
- 65歳以上の労働者の労働災害なし
- **採用コストが低減**

0. 取組のきっかけ

- 雇用年齢上限の68歳に達し退職する労働者が発生する中で、採用が年々難しくなり、人材の確保に苦慮
- 労働者の要望も踏まえて、継続雇用制度の上限年齢を68歳から74歳に引き上げ人材を確保した
- 高年齢労働者に健康で安全に働いてもらうためには、ハード面の整備に加え、労働者の健康状態の確認も必要と考え、67歳以上の労働者を対象に体力年齢測定を行うこととした

1. 方針の表明

- 「安全衛生基本方針」により、「安全と法令順守は全てに優先する」という**事業者の姿勢を、事業場内外に表明**
- 「最重要な経営資源は人」「健康は投資」というスタンスのもと、本取組（高年齢労働者の体力年齢測定）をはじめとした数々の施策を展開

2. 体制構築

- 本取組の事業場内の推進スタッフとして、**産業医、保健師、衛生管理者**を配置
 - 産業医：体力測定の測定項目の選定などに当たって、助言
 - 保健師：体力測定の実施・評価と、測定結果を踏まえた個別指導などの実施
事業場の支援のもと、健康運動指導士資格を取得
 - 衛生管理者：体力測定の実施

3. 課題を踏まえた計画の作成

- 継続雇用、安全就労のために高年齢労働者の**健康状態の確認が課題**と考え（0参照）、自由参加型健康イベントで蓄積していた体力測定**のデータなどを踏まえ、取組や目標を検討**
- **67歳以上の労働者を対象**とした体力年齢測定を**月1回実施**（労働者は年1回参加）し、**体力年齢60歳未満を目標**とすることとして、**計画を策定**

4. 取組の実施

高齢労働者の体力年齢測定

①自事業場で働くために必要な測定項目の選定

- 労働者の作業中に測定した血中乳酸値・心拍数・歩数や自由参加型健康イベントでのデータなどをもとに、**自社で働くために必要な体力要素を測定できる項目を選定**

※ 測定項目の選定に当たっては、**産業医**から必要なデータ・サンプル数、評価方法などについて助言を受けたほか、他の体力テストとの整合性を検証



②体力年齢測定と健康指導

Step 0 事前の案内

- 事前に、体力測定項目の内容をポスターとDVDで対象労働者に周知。DVDには、日常的に行うと良いトレーニングも紹介

Step 1 体力年齢測定

- 67歳以上の労働者を対象に、体力年齢測定を実施
- 測定項目は、上記により選定された6項目
 - 握力、上体起こし、長座体前屈、座位ステップング、2ステップ、6分間歩行

Step 2 健康指導

- 測定結果の返却時に、**保健師が健康・運動講習**を実施
- 目標値（体力年齢60歳未満）に到達できなかった人や転倒リスクが高い人に対して、**保健師が本人の健康状態に合わせた保健指導や職場への個別フォロー、業務負荷軽減**を実施し、改善を促進

取組を成功させるためのポイント

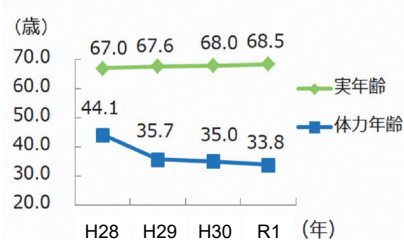
<楽しみながら参加できる雰囲気づくり>

- 測定者から参加者に声を掛けたり、参加者同士で声を掛け合いながら、和やかなムードにすることで、労働者からは「**来年も受けたい**」「**自分も体力をつけたい**」といった前向きな声も聞かれ、労働者の健康意識も高まってきている

5. 取組の結果・評価

- 67歳以上の労働者を対象に体力測定を月1回実施。**全対象労働者が参加**
- 参加者の平均実年齢68.5歳（令和元年）に対して、**体力年齢は33.8歳**（令和元年）と実年齢を大きく下回った
- 取組開始後は68歳以上の**すべての労働災害発生0件**（令和3年2月現在）
- 健康な高齢労働者を継続雇用することで、**新規採用コストを大幅に削減**
- 高齢労働者自身も、熟練した技術を活かして就業を継続できている

体力年齢測定の結果(平均値)



取組にあたって苦労した点

- 対象者全体に体力測定を実施することを計画してから、実際に実施するまでの**検討に時間を要した**

<検討時点で苦労した点>

- 業務の身体的負荷を測定し、結果に基づく必要な体力を数値化すること
- 運動できる場所を持たない事業場でも実施可能な種目、かつ、既存の体力測定との整合性がある測定種目を選定すること
- 測定中のケガがないよう、正確な測定技術と安全に配慮できる測定係を教育すること

これから取り組む事業場へのアドバイス

- 労働者向けの体力測定は、転倒等災害リスク評価セルフチェック（中央労働災害防止協会）、新体力テスト（文部科学省）など、**職場特性に合わせて選ぶと、取り組みやすい**かもしれません
- 握力測定大会、運動会、ラジオ体操チャレンジなど**イベントから始めると気運が盛り上がり**ます
- 社内スタッフで実施の際は、**安全のため産業医の協力が不可欠**です。また、正しい測定と事故防止のため、健康運動指導士なども必要です
- 体力測定は外部委託（スポーツクラブなど）も可能ですので、まずはやってみてください